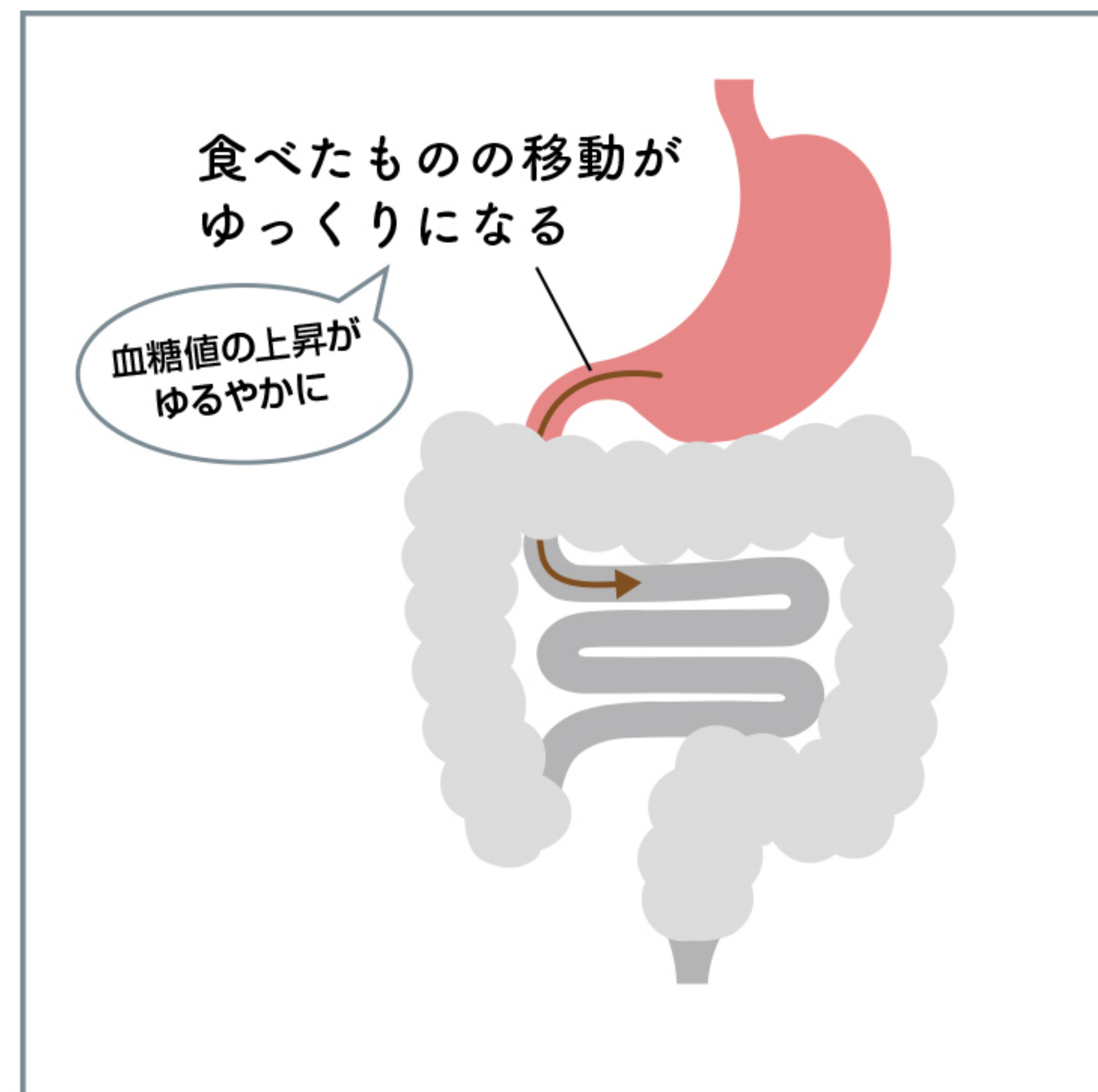


大麦の健康価値

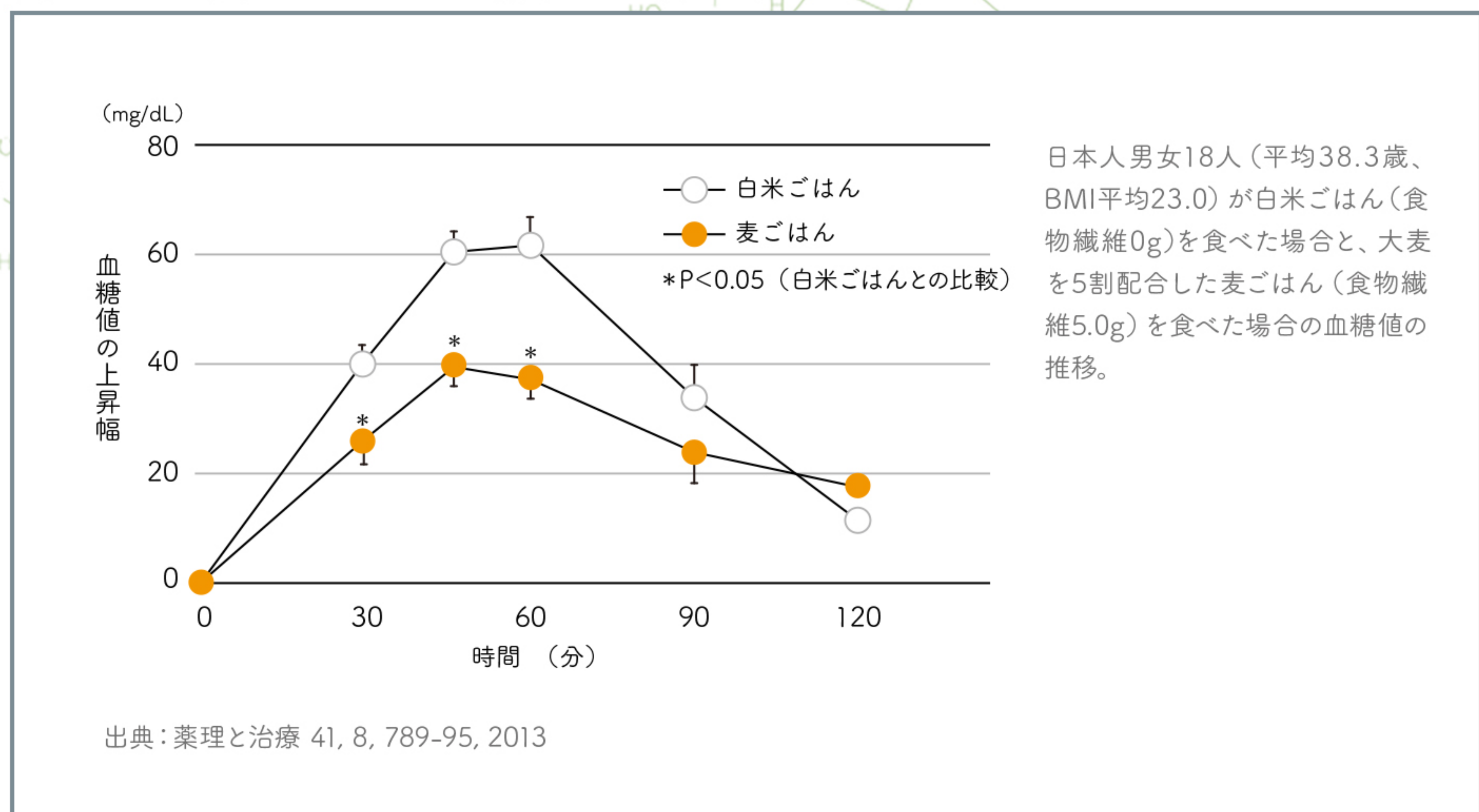
食後の血糖上昇を抑える

砂糖たっぷりで食物繊維をほとんど含まない甘い菓子やジュース、精白した白米ごはんや白パンなどを食べると、含まれる糖が速やかに吸収されて血糖値を急上昇させてしまう。糖は大切なエネルギー源だが、とり過ぎは肥満や糖尿病などの生活習慣病の誘因となる。

大麦に含まれる豊富な食物繊維は、胃から小腸、そして小腸内での食物の移動をゆっくりにするので、大麦に含まれる糖や、一緒に食べたものに含まれる糖の吸収が抑えられる。その結果、血糖値の上昇がゆるやかになる。



麦ごはんを食べたあとの血糖値の上昇はゆるやか



Check! 大麦はGI（血糖値の上げやすさの指標）が低い >